

Motywacja najbardziej korzystna dla zwyciężania w sportowej rywalizacji, tj. nastawienie na sukces, dominuje zaledwie u co piątej młodej osoby uprawiającej w Polsce sporty walki.

Jadwiga Kłodecka-Różalska, Irena Kownacka

Stereotypy płci i motywacja osiągnięć młodzieży uprawiającej sporty walki

„Wykorzystuj wzorce, by zachęcać do sukcesu.”
Alan Loy McGinnis („Sztuka motywacji”)

Na podstawie badań 231 zawodniczek i zawodników, uprawiających boks, judo i szermierkę, wyłoniono dwie grupy o nastawieniach przeciwstawnych – według kryterium rozkładu wyników w skali motywacji osiągnięć. Stwierdzono, że motywacja najbardziej korzystna dla zwyciężania w sportowej rywalizacji, tj. *nastawienie na sukces*, dominuje zaledwie u co piątej osoby. Znacznie częstsze są postawy *lęku przed porażką* oraz *motywacja mieszana*. Dla sportowców *nastawionych na sukces* – zarówno dziewcząt, jak i chłopców, znamieną była silna identyfikacja z kulturowym wzorcem *męskości*, mogąca być traktowana jako czynnik sprzyjający ekspansji i skuteczności działań na arenie walki sportowej.

Z Zakładu Psychologii Instytutu Sportu w Warszawie.

I przeciwnie – jej brak może sygnalizować trudności z przystosowaniem i mniejszą odporność na sytuacje trudne. Zdaniem Auterek, cechy, które według ponadkulturowych stereotypów płci zwyczajowo przypisuje się mężczyznom bądź kobietom, na terenie sportu nie mogą być traktowane jako wzorce rodzajowo specyficzne. Cechy tworzące skalę „męskości”: *dobra kondycja fizyczna, łatwość podejmowania decyzji, pewność siebie, niezależność*, a przede wszystkim nastawienie na sukces, są niezbędne w każdej dyscyplinie sportu i w każdym etapie kariery sportowej, tak kobiet, jak i mężczyzn.

SŁOWA KLUCZOWE: psychologia sportu – motywacja osiągnięć – płęć – sporty walki

W pracach psychologów sportu obserwuje się wzrost zainteresowania warunkami rozwoju karier czołowych zawodników. Rośnie liczba publikacji naukowych, poświęconych tej problematyce. Coraz częstsza jest również bezpośrednia pomoc udzielana sportowcom w ramach *psychologicznych programów wspierania ich karier*. Tzw. *rozwojowy model przekształceń*, uwzględniający perspektywę całego życia zawodnika, wskazuje na to, że osobiste preferencje i zdolność radzenia sobie we wszystkich sferach i zakresach działalności mają istotne znaczenie dla sukcesów osiągniętych w sporcie (ryc. 1).

Dla opracowania stadiów „normatywnych”, charakteryzujących przebieg kariery sportowej, autorzy powyższego modelu wykorzystali średni wiek sportowców uprawiających różne dyscypliny sportu. Przy korzystaniu z tego uogólnionego wzorca należy uwzględnić różnice związane z uprawianą dyscypliną sportu, płcią zawodników, specyfiką związków kulturowych, oraz czynniki przypadkowe, takie jak kontuzje, jak również celowa selekcja. Na proces skutecznego rozwoju wpływa w poszczególnych etapach kariery wiele uwarunkowań, które ułatwiają bądź uniemożliwiają przystosowanie, a co za tym

Sfera przekształceń	Wiek (lata)				
	10	15	20	25	30 35
kariera sportowa	zainicjowanie	rozwój	mistrzostwo		zakończenie
dojrzewanie psychiczne	dzieciństwo	adolescencja	dorosłość		
relacje psychospołeczne	rodzice, rodzeństwo, rówieśnicy	rówieśnicy, trener, rodzice	partner życiowy, trener		rodzina (trener)
edukacja i działalność zawodowa	poziom podstawowy	poziom średni	poziom wyższy	praktyka zawodowa i zatrudnienie	

Ryc. 1. Normatywne stadia przekształceń kariery sportowej (źródło: Wylleman P., Lavallee D.: *Career transition in sport: The need for a developmental perspective*. XI FEPSAC Congress, Kopenhaga 2003).

idzie, zdolność do odnoszenia sukcesów, w tym motywacja osiągnięć i dominujący wzorzec płci psychologicznej.

W opisanych niżej badaniach interesowała nas identyfikacja ze *stereotypem płci psychologicznej* oraz *motywacja osiągnięć* zawodników wyselekcjonowanych do grupy „nadziei olimpijskich”, znajdujących się w tym etapie kariery sportowej, który decyduje o sukcesach sportowych w wieku dojrzłym.

Material i metody

W badaniach uczestniczyła najzdolniejsza w kraju młodzież, trenująca w klubach i szkołach sportowych:

- **judo** – dziewczęta (N=46): wiek 14-20 lat; średnia 16,9 lat; staż sportowy 3-11 lat; średnia 6,4 lat; oraz chłopcy (N=39); wiek 15-21 lat; średnia 17,5 lat; staż sportowy 3-11 lat; średnia 7,3 lat;
- **szermierka** – dziewczęta (N=36): wiek 15-20 lat; średnia 17,2 lat; staż sportowy 4-12 lat; średnia 6,8 lat; oraz chłopcy (N=74); wiek 14-21 lat; średnia 17,2 lat; rozpiętość stażu sportowego 3-12 lat; średnia stażu 7,1;
- **boks** – chłopcy (N= 37): rozpiętość wieku 15-17 lat; średnia 16,3 lat; staż sportowy 3-8 lat; średnia 6,1 lat.

Zastosowano baterię testów diagnozujących osobowość, temperament i sprawność psychomotoryczną:

- *Inwentarz Płci Psychologicznej* (IPP), **A. Kuczyńskiej** (*męskość, kobiecość*);
- *Skalę KA-TN* **H. Mroczkowskiej** (*motywacja osiągnięć: nastawienie na sukces – lęk przed porażką*);

- *Kwestionariusz Temperamentu* (FCZ-KT) **B. Zawadzkiego i J. Strelaua** (*żwawość, perseweratywność, wrażliwość sensoryczna, reaktywność emocjonalna, wytrzymałość, aktywność*);
- *Kwestionariusz Delta* **R. Drwała** (*zewewnętrzne-wewnętrzne umiejscowienie poczucia kontroli*);
- *Inwentarz Osobowości* (MPI) **H. J. Eysencka** (*ekstrawersja, neurotyczność*);
- *Kwestionariusz Samooceny* (STAI) **C. D. Spielbergera** i innych (*lęk jako cecha*);
- *Inwentarz „Nastroje i humory”* (HGI), **A. H. Bussa, A. Durkee** (*ogólna agresywność: napastliwość fizyczna, słowna i pośrednia, negatywizm, podejrzliwość, uraza, drażliwość, poczucie winy*);
- *aparatus krzyżowy* (*sprawność psychomotoryczna oceniana w tempie narzuconym 50, 70 i 90 imp./min*).

Wyniki badań

Cechy współwyznaczające motywację osiągnięć młodych sportowców

Spośród 231 osób badanych wyłoniono dwie grupy o nastawieniach przeciwnych, według kryterium rozkładu wyników w skali motywacji osiągnięć (KA-TN: $N_s > 43$ pkt; $L_p < 35$ pkt) (tabela 1). Najliczniejszą grupę, tj. 96 osób (42%), charakteryzował *lęk przed porażką*, zaś odsetek o połowę mniejszy (21%), tj. 49 osób, cechowała *nadzieja na sukces*. Wyniki badań kwalifikowały pozostałe 86 osób (37%) do typu pośred-

Tabela 1

Wskaźnik typów motywacji osiągnięć (%)

Typ motywacji	Wszyscy badani N=231	Dziewczęta (szermierka i judo) N=82	Chłopcy (boks, szermierka i judo) N=149
nastawienie na sukces (Ns)	21	16	24
lęk przed porażką (Lp)	42	56	33
motywacja mieszana (Mm)	37	28	43

niego, w którym występują oba rodzaje motywacji (tych osób nie objęły dalsze analizy). Obie porównywane grupy (Ns-Lp), okazały się równoważne pod względem wieku (około 17 lat) i stażu sportowego (około 4 lata uprawiania sportu).

Według opisanego kryterium u 46 sportswerek (56%) dominował *lęk przed porażką*. Jedynie 13 zawodniczek (16%) – reprezentowało motywację, w której przeważało *nastawienie na sukces*. Wiek i staż sportowy nie różnicował grup o istotnym zróżnicowaniu wzorców motywacyjnych.

Na tych samych zasadach wyłoniono dwie grupy męskie, tj. 50 zawodników (33% ogółu badanych), których cechowała motywacja *lęku przed porażką* i 36 (24%), których motywuje *nadzieja na sukces*. Najliczniej reprezentowani byli przedstawiciele tzw. *motywacji mieszanej* pominięci w dalszych analizach.

Z uzyskanych danych wynika, że motywacja najbardziej korzystna dla zwyciężania w sportowej rywalizacji, tj. *nastawienie na sukces*, dominuje zaledwie u co piątej osoby. Znacznie częstsze są u badanej młodzieży postawy

lęku przed porażką oraz motywacja mieszana. Mniej korzystny wzorec motywacyjny charakteryzuje o wiele częściej dziewczęta (56% zawodniczek, wśród chłopców dotyczy on 33% badanych zawodników). Wyniki badań stanowią szczególny rodzaj „wyzwania” dla trenerów i psychologów sportu, wskazując na potrzebę wdrażania psychologicznych programów rozwoju motywacji sukcesu, szczególnie do szkolenia dziewcząt.

Jak pokazano w tabeli 2, osoby które cechuje *lęk przed porażką* (Lp), istotnie różnią się od *nastawionych na sukces* (Ns).

Dla sportowców obu płci zaliczonych do grup, w których dominował *lęk przed porażką*, charakterystyczne okazały się emocje ogólnie niesprzyjające radzeniu sobie ze stresem (*reaktywność emocjonalna, lęk jako cecha, neurotyczność i perseweratywność*, tj. tendencja do utrzymywania się danej reakcji po zaprzestaniu bodźca), a także osobowościowe uwarunkowania zachowań utrudniających przystosowanie (*negatywizm, podejrzliwość, uraza*), którym towarzyszyła *napastliwość pośrednia*, wskazująca na potencjalne

Tabela 2

Cechy współwyznaczające lęk przed porażką (Lp) i nadzieję na sukces (Ns) u dziewcząt i chłopców trenujących sporty walki

Badana zmienna	Grupy	Dziewczeta			Chłopcy		
		\bar{x}	SD	t/p	\bar{x}	SD	t/p
reaktywność emocjonalna (FCZ-KT)	Lp	12,2	4,1	0,001	11,0	3,6	0,001
	Ns	7,7	3,1		5,3	3,7	
lęk-cecha (STAI)	Lp	43,8	8,2	0,002	41,0	6,4	0,001
	Ns	35,8	6,4		33,1	4,9	
męskość (IPP)	Lp	49,1	6,9	0,001	52,1	5,4	0,002
	Ns	59,2	6,3		56,2	6,2	
neurotyczność (MPI)	Lp	30,2	10,0	0,03	26,9	10,3	0,001
	Ns	22,8	10,6		20,0	8,2	
negatywizm (HGI)	Lp	14,7	3,9	0,04	15,2	5,5	0,006
	Ns	11,5	6,5		11,8	5,5	
uraza (HGI)	Lp	8,8	4,5	0,001	8,8	4,5	0,03
	Ns	3,7	2,9		6,8	3,9	
perseweratywność (FCZ-KT)	Lp	14,3	4,2	0,08	14,2	3,3	0,001
	Ns	12,1	3,3		10,1	3,5	
podejrzliwość (HGI)	Lp	9,1	5,1	0,04	9,4	5,4	0,03
	Ns	5,9	2,6		7,1	3,6	
napastliwość pośrednia (HGI)	Lp	11,3	4,7	0,06	10,6	4,5	0,03
	Ns	8,3	5,1		8,4	4,6	
wytrzymałość (FCZ-KT)	Lp	9,1	4,6	nieist.	8,9	3,8	0,001
	Ns	11,1	3,7		12,6	3,9	
poczucie winy (HGI)	Lp	13,7	5,4	nieist.	15,1	5,9	0,001
	Ns	11,3	4,5		10,9	5,1	
psychomotoryka (AK 90)	Lp	7,6	5,6	nieist.	7,8	4,9	0,01
	Ns	9,8	6,6		12,3	9,1	
aktywność (FCZ-KT)	Lp	13,6	3,5	nieist.	13,1	3,7	0,06
	Ns	13,2	4,7		14,9	3,7	
ekstrawersja (MPI)	Lp	29,3	9,0	0,07	31,5	7,1	nieist.
	Ns	34,6	9,0		33,7	6,9	
żwawość (FCZ-KT)	Lp	15,1	3,6	0,04	15,7	3,2	nieist.
	Ns	17,4	2,6		16,6	2,3	
psychomotoryka (AK 50)	Lp	42,5	8,02	0,04	41,6	8,6	nieist.
	Ns	45,8	3,61		43,6	6,4	

Zastosowano t-test dla prób niezależnych. Lp – lęk przed porażką; Ns – nastawienie na sukces; dziewczęta (Lp=46; Ns=13); chłopcy (Lp=50; Ns=36).

problemy z rozładowaniem uczucia frustracji.

Zawodnicy *nastawieni na sukces* znacząco przewyższali kolegów charakteryzujących się *lękiem przed porażką* pod względem *sprawności psychomotorycznej*, ocenianej na podstawie *próby krzyżowej*, wykonywanej w tempie stresowym (AK 90 imp./min). Ponadto, różnicowały ich zmienne temperamentu, w tym istotnie wyższy poziom *wytrzymałości i aktywności* (FCZ-KT), a także niższy wskaźnik *poczucia winy* (HGI) w relacjach społecznych. Zawodniczki *nastawione na sukces* istotnie różniły się od koleżanek motywowanych *lękiem przed porażką* w zakresie *sprawności psychomotorycznej* (AK 50 imp./min), *żwawości* (FCZ-KT) i *ekstrawersji* (MPI).

Dla grupy osób *nastawionych na sukces* – zarówno dziewcząt, jak i chłopców, znamieną była także silna identyfikacja z kulturowym wzorcem *męskości* (IPP).

Identyfikacja ze wzorcem płci psychologicznej

Zakładaliśmy, że kulturowe wzorce płci (przekonanie o tym, jaka powinna być kobieta, a jaki mężczyzna), są w sposób jawny bądź ukryty obecne w życiu każdej sportsmenki i każdego sportowca. Od najwcześniejszych do najpóźniejszych lat życia stereotypowe spostrzeżenie własnej aktywności i zainteresowań ma istotne znaczenie adaptacyjne tak dla rozwoju, jak i osiąganych efektów. W naszych badaniach poszukiwaliśmy odpowiedzi na pytanie, jaki rodzaj identyfikacji z kulturowymi wzor-

cami płci dominuje wśród badanych dziewcząt i chłopców.

Zastosowany inwentarz IPP jest narzędziem pozwalającym na określenie reprezentowanego przez jednostkę typu płci psychologicznej.¹ Wyróżnia się cztery główne konfiguracje cech psychicznych, przypisywanych wymienionym niżej typom tej płci:

- **osoby o silnie określonej płci psychologicznej** (*sex-typed*), charakteryzujące się cechami psychicznymi odpowiadającymi ich płci biologicznej (kobięce kobiety i męscy mężczyźni);
- **osoby androgyniczne**, charakteryzujące się w dużym stopniu zarówno cechami kobiecymi, jak i męskimi, niezależnie od swojej płci biologicznej;
- **osoby o nieokreślonej płci psychologicznej** (*undifferentiated*), które w niewielkim stopniu ujawniają identyfikację ze stereotypami kobiet i mężczyzn (niezależnie od swojej płci biologicznej);
- **osoby krzyżowo określone ze względu na płć psychologiczną** (*cross-sex-typed, sex-reversed*), które charakteryzują się cechami psychicznymi odpowiadającymi przeciwnej płci niż ich płć biologiczna (*kobięcy mężczyźni i męskie kobiety*).

Okazało się, że najczęściej wśród dziewcząt trenujących judo i szermierkę występowały tzw. *osoby androgyniczne* (OA), a w drugiej kolejności *kobięce kobiety* (KK). Wśród szermierzy najliczniej reprezentowane były osoby o typie *androgynicznym* (OA), zaś wśród judo-

¹Kuczyńska A.: *Inwentarz do oceny płci psychologicznej* – podręcznik. Warszawa 1992. PTP.

Tabela 3

Identyfikacja z kulturowymi wzorcami płci psychologicznej

Płeć psychologiczna	Dziewczeta (N/%)		Chłopcy (N/%)			Wszyscy badani
	judo	szermierka	judo	szermierka	boks	
OA	25/55	16/44	13/33	41/56	8/22	103/45
MM			20/52	21/29	17/46	58/25
NS	7/15	2/6	4/10	5/7	8/22	26/11
KM			2/5	6/8	4/10	12/5
KK	12/26	10/28				22/10
MK	2/4	8/22				10/4
Łącznie	46	36	39	73	37	231

ków i bokserów *męscy mężczyźni* (MM) (tabela 3).

Przedstawione przez **Sandrę Bem**² wyniki badań pozwalają przypuszczać, że osoby androgyniczne dysponują szerszym repertuarem zachowań (funkcjonują w oparciu o społeczne definicje męskości i kobiecości), mając większe możliwości konstruktywnego działania i dopasowywania swoich zachowań do wymogów sytuacji.

Z badań **E. E. Maccoby**³ i **E. Mandal**⁴, zajmujących się treścią społecznych schematów płci, wynika, że wśród cech, jakie kobiety i mężczyźni przy-

pisują stereotypom *męskości* znajdują się między innymi: *dominacja, niezależność, skłonność do rywalizacji, dążenie do sukcesu, siła przebicia, łatwość w podejmowaniu decyzji, kondycja fizyczna*. Wśród cech, które zwyczajowo przynależą do stereotypu *kobiecości* najczęściej wymienia się: *wrażliwość, opiekuńczość, angażowanie się w sprawy innych, poczucie estetyki, gospodarność, zdolność do poświęceń*. Relacjom między stereotypem płci a osiągnięciami w sporcie swoje prace poświęciły **M. Mikołajczyk**⁵ i **H. Mroczkowska**⁶.

²Bem S. L.: *Androgynia psychiczna a tożsamość płciowa*. [w:] *Psychologia i życie*, P. G. Zimbardo i F. L. Ruch. Warszawa 1988, PWN, 435-438; Bem S. L.: *Męskość – kobiecość. O różnicach wynikających z płci*. Gdańsk 2000, GWP.

³Maccoby E. E.: *Gender as a social category*. „*Developmental Psychology*” 1988, 24, 755-765.

⁴Mandal E.: *Kobiecość i męskość*. Warszawa 2003. Wydawnictwo „Żak”.

⁵Mikołajczyk M.: *Czy sport musi mieć płęć?* [w:] *Sportsmenka – kobietą sukcesu... Korzyści i bariery aktywności sportowej kobiet*. Pod red. J. Klódeckiej-Róźalskiej. Warszawa 2003. PSSH i IS, s. 24-42.

⁶Mroczkowska H.: *Płeć sportowca a percepcja własnych kompetencji i szansy na sukces*. [w:] *Sportsmenka – kobietą sukcesu... Korzyści i bariery aktywności sportowej kobiet*. Pod red. J. Klódeckiej-Róźalskiej. Warszawa 2003. PSSH i IS, s. 61-69.

Charakterystyka kulturowych wzorców męskości i kobiecości

(w oparciu o badania młodzieży uprawiającej judo i szermierkę)

W schematach opisujących wysokie i niskie nasilenie wskaźników *męskości* oraz *kobiecości* (wg danych z kwestionariusza IPP – u sportswomenek i sportowców łącznie) ujawniono szereg zależności (tabela 4).

Wysoki wskaźnik *męskości* pozytywnie korelował z energetycznymi parametrami temperamentu w tym: *aktywnością*, *wytrzymałością* i *żwawością*⁷ oraz cechami osobowości oddziałującymi na jakość relacji społecznych, w tym: *ogólną agresywnością*, *napastliwością fizyczną* i *słowną* oraz *negatywizmem*, *ekstrawersją* i *motywacją osiągnięć*.

W grupie sportswomenek i sportowców ujawniono zależność między niskim poziomem wskaźnika *męskości* a lękowym wzorcem reagowania emocjonalnego, w tym: *reaktywnością emocjonalną*, *neurotycznością*, *lękiem jako cechą*, *perseweratywnością* oraz cechami przejawiającymi się w zachowaniach społecznych: *urazą*, *podejrzliwością*, *napastliwością pośrednią*, *agresywnością ogólną*, *poczuciem winy*.

Wysoki wskaźnik *kobiecości* został opisany przez *perseweratywność* i *wrażliwość sensoryczną*. Ujawniono też związek niskiego wskaźnika *kobiecości* z *napastliwością fizyczną*.

W sensie praktycznym silna identyfikacja ze wzorcem *męskości* może być

traktowana jako czynnik sprzyjający ekspansji i skuteczności działań na arenie walki sportowej. I przeciwnie – brak identyfikacji lub słaba identyfikacja z kulturowym wzorcem *męskości* może sygnalizować trudności z przystosowaniem i mniejszą odporność na sytuacje trudne. Wysokie nasycenie zachowania stereotypem *kobiecości* będzie pojawiało się w takich sytuacjach, które wymagają trwałości i powtarzalności danego zachowania po ustaniu bodźca oraz wyższej wrażliwości zmysłowej, której może towarzyszyć obniżona wytrzymałość. Przejawy przemocy i agresji fizycznej w relacjach społecznych, obserwowane w zachowaniach obu płci, mogą być wyrazem silnej identyfikacji ze wzorcem *męskości*, jak i słabej identyfikacji ze wzorcem *kobiecości*.

Zatem te cechy, które według ponadkulturowych stereotypów płci⁸ zwyczajowo przypisuje się mężczyznom bądź kobietom – na terenie sportu nie mogą być traktowane jako wzorce rodzajowo specyficzne. Cechy tworzące skalę „męskości”: *dobra kondycja fizyczna*, *łatwość podejmowania decyzji*, *pewność siebie*, *niezależność*, a przede wszystkim *nastawienie na sukces* są niezbędne w każdej dyscyplinie sportu i na każdym etapie rywalizacji sportowej, tak kobiet, jak i mężczyzn.

Podsumowanie

1. W badaniach młodzieży uprawiającej sporty walki ujawniono przewagę motywacji typu *lęk przed porażką*. Ten

⁷Zawadzki B., Strelau J.: *Formalna charakterystyka zachowania – Kwestionariusz Temperamentu (FCZ-KT)*. Warszawa 1994, UW, s. 97.

⁸Best D. L., Williams J. E.: *Perspektywa międzykulturowa*. [w:] *Kobiety i mężczyźni: odmienne spojrzenia na różnice*. Pod red. W. Wojciszke. Gdańsk 2002, GWP, s. 118-142.

Tabela 4

**Charakterystyka kulturowego wzorca „męskości” i „kobiecości”
(na podstawie badań młodzieży trenującej judo i szermierkę)**

Cechy istotnie skorelowane z poziomem męskości (IPP)	
wysoki poziom	niski poziom
**aktywność (FCZ-KT)	**lęk - cecha (STAI)
**ekstrawersja (MPI)	**reaktywność emocjonalna (FCZ-KT)
**nastawienie na sukces (KA-TN)	**neurotyczność (MPI)
**napastliwość słowna (HGI)	**perseweratywność (FCZ-KT)
**napastliwość fizyczna (HGI)	**podejrzliwość (HGI)
**ogólna agresywność (HGI)	**uraza (HGI)
*żwawość (FCZ-KT)	**poczucie winy (HGI)
*negatywizm (HGI)	*napastliwość pośrednia (HGI)
*wytrzymałość (FCZ-KT)	*ogólna agresywność (HGI)
Cechy istotnie skorelowane z poziomem kobiecości (IPP)	
wysoki poziom	niski poziom
*perseweratywność (FCZ-KT)	**napastliwość fizyczna (HGI)
*wrażliwość sensoryczna (FCZ-KT)	

Do opracowania danych zastosowano analizę wariancji. ** $p < 0,001$, * $p < 0,05$.

- dominujący wzorec motywacyjny charakteryzował co piątą osobę badaną i występował w grupie sportsmenek około dwukrotnie częściej niż w grupie sportowców.
- Wyniki badań potwierdziły związek między stereotypem *męskości* a *nastawieniem na sukces* – niezależnie od płci osób badanych.
 - Rzetelna i wszechstronna diagnoza psychologiczna powinna stanowić podstawę przy wyborze technik interwencyjnych i wdrażaniu do szkolenia młodzieży programów rozwoju motywacji osiągnięć.
 - W programowaniu treningu psychologicznego od najwcześniejszych etapów kariery sportowej należy brać pod uwagę:
 - charakterystykę motywacji osiągnięć;
 - wzorec identyfikacji z płcią psychologiczną;
 - indywidualne wskaźniki temperamentu (czasowe i energetyczne);
 - nasilenie emocji wyznaczających zdolność radzenia sobie ze stresem.